



[https://printo.it/pediatric-rheumatology/ES\\_GL/intro](https://printo.it/pediatric-rheumatology/ES_GL/intro)

## Síndromes de dor nas extremidades

Versión de 2016

### 6. Síndrome de hipermovibilidade benigna

#### 6.1 Que é?

Os nenos con hipermovibilidade teñen articulacións máis laxas do habitual, polo que tamén se denomina laxitude articular. Algúns nenos poden experimentar dor. A síndrome de hipermovibilidade benigna (SHB) fai referencia aos nenos que presentan dor nas extremidades debido a un aumento na mobilidade (rango de movemento) das articulacións, sen ningunha enfermidade asociada ao tecido conectivo. Por tanto, a SHB non é unha enfermidade, senón unha variación da normalidade.

#### 6.2 Como é de frecuente?

A SHB é un trastorno extremadamente frecuente en nenos e novos, presentándose entre o 10 e 30% dos nenos menores de 10 anos de idade e, en particular, en nenas. A súa frecuencia diminúe coa idade. Adoita presentarse en familias.

#### 6.3 Cales son os síntomas máis habituais?

A hipermovibilidade adoita dar lugar a dores intermitentes, profundas e recorrentes ao final do día ou durante a noite nos xeonllos, os pés ou os nocellos. Nos nenos que tocan o piano, o violín, etc., tamén pode afectar os dedos. A actividade e o exercicio poden desencadear un incremento da dor. En raras ocasións, pode presentarse inflamación leve da articulación.

---

#### **6.4 Como se diagnostica?**

O diagnóstico realízase en base a un conxunto de criterios que cuantifican o movemento da articulación e a ausencia doutros signos de enfermidades do tecido conectivo.

#### **6.5 Como se trata?**

O tratamento necesítase en moi raras ocasións. Se o neno xoga a deportes con impactos repetitivos, como o fútbol ou a ximnasia, e desenvolve escordaduras ou torceduras recorrentes, debe usarse un reforzo muscular ou protección articular (vendaxes elásticas ou funcionais, manguitos).

#### **6.6 Como afecta ás actividades cotiás?**

A hipermobilidade é un trastorno benigno, que tende a resolverse coa idade. As familias deben ser conscientes de que o principal risco deriva de evitar que o neno leve unha vida normal.

Debe animarse ao neno a que manteña un nivel normal de actividade, incluído participar en calquera deporte que lle interese.